



Календарь бережливости на 2012 год



Экологический след – это единица измерения природного ресурса необходимого для нашего жизнеобеспечения. Экологический след выражается в глобальных гектарах (гга) в год. Индекс экологического следа показывает, сколько плодородной земли и воды необходимо для производства, потребления и утилизации потребляемых человеком материалов, товаров, продуктов, услуг. Если разделить плодородные почвы Земли между всеми жителями планеты, то на каждого придется около 2 гектаров. В то же время

большинство из нас, как показывает анализ методом экологического следа, использует значительно больше площади Земли. Отсюда и проистекает необходимость бережливого образа жизни, ведь в нашем распоряжении всего один земной шар.

Так что мы сами можем определять размер оставляемого нами экологического следа. Чем выше уровень нашего потребления пищи, вещей и энергии, тем, увы, больше оставляемый нами след.

Важные телефоны в Нарве:

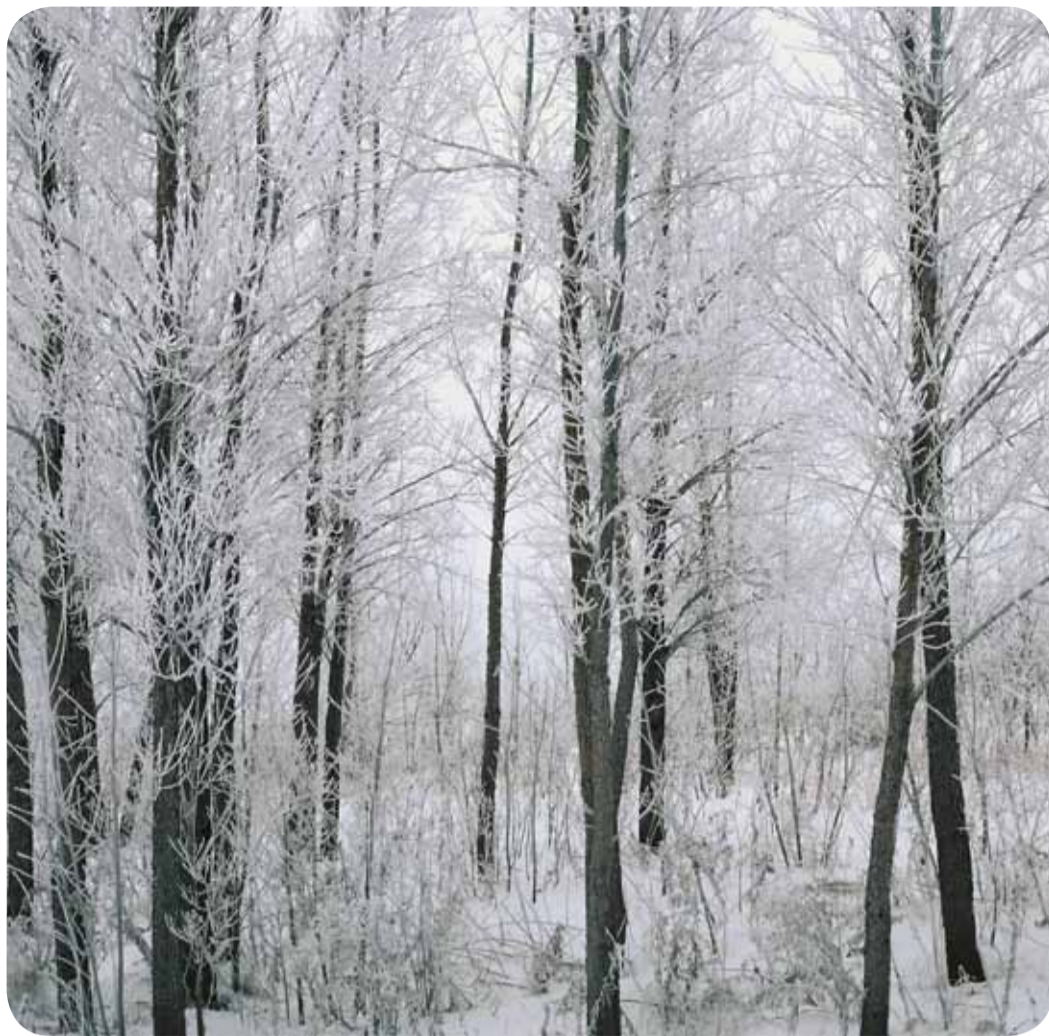
| | |
|--|----------|
| Аварийная служба городского хозяйства (AS Narva Elamuvaldus) | 35 91100 |
| Диспетчер теплосети | 71 66400 |
| Аварии водоснабжения и канализации | 35 69006 |
| Электроаварии (диспетчер VKG Elektrivõrgud OÜ) | 71 66666 |
| Приют для животных «Grey Dogs MTÜ» | 5281544 |
| Организация отлова кошек и собак | 359 9138 |
| Ходатайства на получение разрешений на вырубку | 35 99110 |
| Дежурный телефон Инспекции охраны окружающей среды | 1313 |
| Нарвский центр утилизации отходов | 3570082; |
| Организация вывоза мусора | 3577676 |
| - AS Ragn-Sells | 15155 |
| - OÜ Adelan Prügiveod | 35 68068 |
| - AS Heakorrastus | 35 76892 |
| - OÜ EKOVIIR | 3376580 |
| Вайварский центр сбора опасных отходов | 33 72986 |
| Kolatakso (такси для вывоза хлама) | 51900606 |
| Нарвское общество защиты животных | 52 68831 |
| Елена Рыжакова | |

Важные телефоны в Таллинне:

| | |
|---------------------------------------|--------------------|
| Tallinna abitelefoni | 1345 |
| Munitsipaalpolitsei väljakutsetelefon | 14410 |
| Eesti Energia infotelefon | 1343 |
| Keskonnainspektsiooni infotelefon | 1313 |
| Tallinna Vesi Kliendiinfo | 62 62 200 |
| 24h vee-abi | 62 62 400 |
| MTÜ Uuskasutus Paide 7, Tallinn | info@uuskasutus.ee |
| Eesti Korteriteühistute Liit | 62 75 740 |
| Loomade hoiupaik MTÜ | 62 17 746 (24h). |

| Употребление энергии | Единица измерения | Весь год |
|----------------------|-------------------------|----------|
| Теплота | МВт·ч/в месяц | |
| Холодная вода | м ³ /в месяц | |
| Горячая вода | м ³ /в месяц | |
| Электроэнергия | кВт·ч/в месяц | |

В работе над календарем использованы следующие источники:
<http://kokkuhoid.energia.ee>
www.rohelinepunkt.ee
www.eestipakend.ee
www.looduskalender.ee
www.jci.ee/go/uudised
www.bioneer.ee
www.autovaba.ee
www.keskkonnaveeb.ee
www.tallinn.ee/prygihunt
www.emieco.ee/ringsinwater



Европейская комиссия разработала новую систему маркировки энергопотребления бытовой техники

Источник: Европейская комиссия

Требование введения маркировки класса энергопотребления телевизоров – это новшество. В случае вступления поправок в силу телевизоры, на долю которых приходится около 1% всего энергопотребления домохозяйств, придется снабжать маркировкой класса энергопотребления (A–G).

По мнению Комиссии, опыт с холодильниками, посудомоечными и стиральными машинами подтверждает успешность системы. Сейчас в этих товарных группах до 90% продаваемой продукции уже относится к классу А, поэтому для более исчерпывающего информирования потребителей планируется дополнить верхнюю часть шкалы обозначениями класса А+, А++ и А+++.

Энергетическая маркировка преследует двоякую цель: с одной стороны – инспирировать потребителей пользоваться более экономичной бытовой техникой, то есть более экологичными и ресурсосберегающими приборами, а с другой – через формирование спроса диктовать производителям производство более энергоэкономичной продукции.

| Употребление энергии | Единица измерения | Январь |
|----------------------|-------------------------|--------|
| Теплота | МВт·ч/в месяц | |
| Холодная вода | м ³ /в месяц | |
| Горячая вода | м ³ /в месяц | |
| Электроэнергия | кВт·ч/в месяц | |

Январь • January

2012

| Н W | Пн Mo | Вт Tu | Ср We | Чт Th | Пн Fr | Сб Sa | Вс Su |
|--------|----------|---|----------|----------|----------|---------------------|----------------------|
| 52 | | | | | | | 1 Uusaasta |
| 1 | 2 | 3 Vabadussõjas võidelnute mälestuspäev | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 Taliharjapäev | 15 |
| 3 | 16 | 17 Tõnisepäev | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 4 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 5 | 30 | 31 | | | | | |



Что мы носим?

Что указано на этикетке шерстяных вещей?

Virgin wool – пряжа из первичной овечьей шерсти. Ткань изготовлена без примеси шерсти вторичного использования. Из такой шерсти производится большинство одежды из экологических тканей.

Shoddy – шерсть вторичного использования, перерабатывается из низкокачественной шерстяной пряжи или ткани. Поскольку в процессе переработки получаются короткие волокна, ткани и одежда из шодди отличаются не слишком высоким качеством. Шерсть вторичного использования нередко используется в смеси с другими натуральными и синтетическими материалами. Из шодди могут быть изготовлены и предметы одежды с маркировкой Öko-Tex (Confidence in Textiles). В таком случае ясно, что ткань не содержит вредных веществ.

Woolen или woollen – пряжа, изготовленная из чесаной шерсти. Она отличается мягкостью и объемностью, прекрасно держит тепло.

Worsted – камвольная шерсть, особенность ее заключается в том, что шерстяные волокна в ней плотно скручены, а потому и пряжа и изделия из нее отличаются высокой прочностью и плотностью.

Шерстяной флис – полностью натуральный материал. Однако до сих пор большинство флисовой одежды шьется из синтетического флиса.

| Употребление энергии | Единица измерения | Февраль |
|----------------------|-------------------------|---------|
| Теплота | МВт·ч/в месяц | |
| Холодная вода | м ³ /в месяц | |
| Горячая вода | м ³ /в месяц | |
| Электроэнергия | кВт·ч/в месяц | |

Февраль • February

2012

| Н W | Пн Mo | Вт Tu | Ср We | Чт Th | Пн Fr | Сб Sa | Вс Su |
|--------|----------|------------------------------------|----------|---|-------------------------------------|----------|----------|
| 5 | | | 1 | 2 <small>Tartu rahulepingu aasta päev, Künnapäev</small> | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 7 | 13 | 14 <small>Valentinipäev</small> | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 8 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 <small>Iseseisvuspäev</small> | 25 | 26 |
| 9 | 27 | 28 | 29 | | | | |



6 способов заниматься спортом, не нанося ущерба окружающей среде

- Вместо того чтобы отправиться в спортзал, лучше принять участие в мероприятии, проводимом на природе, или в акции по благоустройству. Это позволит вам потратить лишние калории, потренировать мышцы и подвигаться с пользой для дела. Например, привести в порядок парк, лесолуг или сад. Если же вы намерены тренироваться несколько дней подряд – отправляйтесь на толоку, организованную Эстонским фондом природы.
- Ознакомьтесь с тропами здоровья. Если вы в курсе возможностей заняться спортом в окрестностях вашего дома, то и мотивация ваша будет сильнее. Тропы здоровья нередко дают нам возможность не только двигаться, но и наслаждаться природой.
- Если вы пользуетесь спортивным снаряжением нерегулярно, то имеет смысл одалживать его друзьям или брать напрокат. Тем самым вы сэкономите деньги, и у вас не будет склада невоображаемых вещей, которые только накапливают пыль.
- Задумайтесь над тем, какую нагрузку на окружающую среду оказывает тот или иной вид спорта. Бег в лесу или скандинавская ходьба с палками менее ресурсозатратны, чем пользование беговой дорожкой в спортзале. Лыжный кросс менее ресурсозатратен, чем горнолыжный спорт, требующий подъемников. Велосипедные прогулки предпочтительнее мотоспорта.
- Стирайте свою спортивную одежду экологичными моющими средствами. Одежду для тренировок приходится стирать часто, так что выбор правильного моющего средства имеет немаловажное значение.
- По возможности идите на тренировку пешком или воспользуйтесь велосипедом. Так вам удастся сочетать тренировку и бережное отношение к окружающей среде. Какой смысл ехать 20 минут на автомобиле, чтобы провести час на беговой дорожке тренажера? Начните ходьбу не тратя времени даром!

| Употребление энергии | Единица измерения | Март |
|----------------------|-------------------------|------|
| Теплота | МВт·ч/в месяц | |
| Холодная вода | м ³ /в месяц | |
| Горячая вода | м ³ /в месяц | |
| Электроэнергия | кВт·ч/в месяц | |

Март • March

2012

| Н W | Пн Mo | Вт Tu | Ср We | Чт Th | Пн Fr | Сб Sa | Вс Su |
|--------|----------|----------|------------------------------------|--------------------------------|----------|---------------------------------------|----------|
| 9 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 5 | 6 | 7 | 8 <small>Naistepäev</small> | 9 | 10 | 11 |
| 11 | 12 | 13 | 14 <small>Emakeele päev</small> | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 12 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 <small>Paastumaarjapäev</small> | 25 |
| 13 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |



Кто, кроме меня, может знать мою потребность в пище?

В общем-то, никто. Все обозначенные на этикетках суточные нормы – это рекомендации, рассчитанные на среднего активного взрослого с нормальным весом. Поскольку все люди разные, то при расчете GDA (Guideline Daily Amounts) так или иначе допускаются обобщения.

В случае некоторых питательных веществ рекомендуемые суточные нормы для мужчин и женщин разные. В интересах простоты разработчики маркировки решили не печатать на этикетке два столбца цифр, а ограничиться указанием суточных норм для женщин. Однако и мужчины могут смело следовать приведенным на упаковках рекомендуемым нормам – вреда от этого не будет.

Рекомендуемые суточные нормы

Приведенные в таблице данные основаны на рекомендациях Европейской конфедерации производителей продовольствия и напитков (CIAA).

| Употребление энергии | Единица измерения | Апрель |
|----------------------|-------------------------|--------|
| Теплота | МВт·ч/в месяц | |
| Холодная вода | м ³ /в месяц | |
| Горячая вода | м ³ /в месяц | |
| Электроэнергия | кВт·ч/в месяц | |

| | Женщины | Мужчины |
|---------------------------|-----------|-----------|
| Энергия | 2000 ккал | 2500 ккал |
| Белки | 50g | 60g |
| Углеводы | 270g | 340g |
| Жиры | 70g | 80g |
| Насыщенные жирные кислоты | 20g | 30g |
| Клетчатка | 25g | 25g |
| Натрий (эквивалент соли) | 6g | 6g |

Апрель • April

2012

| Н W | Пн Mo | Вт Tu | Ср We | Чт Th | Пн Fr | Сб Sa | Вс Su |
|--------|-------------------------------|----------|----------|----------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| 13 | | | | | | | 1 <small>Karjalaskepäev</small> |
| 14 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 <small>Suur reede</small> | 7 | 8 |
| 15 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 <small>Künnipäev</small> | 15 |
| 16 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 17 | 23 <small>Jüripäev</small> | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 18 | 30 | | | | | | |



7 способов экологичного отдыха

- Оставайтесь на своей материке. Для проведения отпуска совсем необязательно предпринимать межконтинентальное путешествие. Отдохнуть можно и поближе. Авиапутешествие с одного континента на другой может повлечь за собой выброс CO₂, превышающий выброс CO₂ за год пользования автомашиной.
- Отдыхайте в Эстонии. Отдых на родине – это наименьшая нагрузка на окружающую среду. Откройте для себя здешние красоты, наслаждайтесь природой, путешествуйте пешком и на велосипеде. Возможностей масса.
- Еще до начала путешествия составьте смету предстоящих расходов и потом придерживайтесь ее. Это позволит избежать неразумных покупок.
- Пользуйтесь гостиничными полотенцами не один раз – не требуйте ежедневно чистых полотенец, дома ведь вы так не делаете.
- В гостинице не расходуйте воду попусту. В Великобритании подсчитали, что средний гостиничный постоялец расходует вдвое больше воды, чем он расходует дома.
- Не набирайте в путешествии всякую всячину. Не обязательно брать повсюду брошюры и проспекты или покупать сувениры, которые потом некуда девать. Также не стоит прихватывать с собой из гостиницы разовые упаковки шампуня или геля для душа.
- По возможности ешьте местную еду. Местным продуктам, прежде чем попасть на стол, не пришлось преодолевать гигантские расстояния.

| Употребление энергии | Единица измерения | Май |
|----------------------|-------------------------|-----|
| Теплота | МВт·ч/в месяц | |
| Холодная вода | м ³ /в месяц | |
| Горячая вода | м ³ /в месяц | |
| Электроэнергия | кВт·ч/в месяц | |

Май • May

2012

| Н W | Пн Mo | Вт Tu | Ср We | Чт Th | Пн Fr | Сб Sa | Вс Su |
|--------|----------|--|----------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| 18 | | 1 <small>Kevadepüha, Võlbrispäev</small> | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19 | 7 | 8 <small>Emadepäev</small> | 9 <small>Euroopa päev</small> | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 20 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 22 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |



Что делать с мусором от пробников?

- На всевозможных выставках и ярмарках не хватайте без разбору пробники и тестеры. Берите только то, что может вам подойти. Например, кожа у вас сухая, значит, вам ни к чему пробники крема для жирной кожи.
- Берите пробники только в том случае, если их упаковка может быть использована повторно или же утилизирована. Обращайте внимание производителей и поставщиков на проблему упаковок.
- Что могут производители и поставщики?
- При дегустациях пользуйтесь посудой не пластиковой, а такой, которую можно впоследствии отправить на компост.
- Старайтесь использовать питьевые стаканчики неоднократно, так например, вы предлагаете продегустировать несколько напитков и при этом просите посетителя воспользоваться одним и тем же стаканчиком.
- Приглашая на дегустацию ограниченное число гостей, отдавайте предпочтение посуде многократного использования – после дегустации ее достаточно помыть.
- По возможности сортируйте отходы и выбрасывайте их в соответствующие контейнеры.

| Употребление энергии | Единица измерения | Июнь |
|----------------------|-------------------------|------|
| Теплота | МВт·ч/в месяц | |
| Холодная вода | м ³ /в месяц | |
| Горячая вода | м ³ /в месяц | |
| Электроэнергия | кВт·ч/в месяц | |

Июнь • June

2012

| Н W | Пн Mo | Вт Tu | Ср We | Чт Th | Пн Fr | Сб Sa | Вс Su |
|--------|---|----------|--|----------|----------|--|---------------------------------------|
| 22 | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 23 | 4 <small>Eesti ilu päev</small> | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 24 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 25 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 <small>Jaanilaupäev</small> | 24 <small>Jaanipäev</small> |
| 26 | 25 | 26 | 27 <small>Seitsmemagajapäev</small> | 28 | 29 | 30 | |



Поменьше полиэтиленовых пакетов – это вполне возможно! Зачем вообще заморачиваться по поводу полиэтиленовых пакетов?

- Затем что это вполне решаемая проблема! Контейнеров для сбора пластика, по крайней мере, в городах, достаточно много – пользуйтесь ими!
- Затем что полиэтиленовые пакеты вполне можно использовать повторно, их можно мыть, и в этом нет ничего постыдного. А иногда достаточно просто протереть пакет влажной тряпкой, и тем самым отпадет необходимость купить новый.
- Затем что вы и сами прекрасно знаете – чрезмерное количество упаковки ни к чему. Некоторые товары повседневного спроса имеет смысл покупать сразу в больших количествах, это позволит избежать лишней упаковки.
- Затем что вы вполне можете сказать продавщице, что ваш товар не нуждается в дополнительной упаковке. Да и в доме у вас будет меньше мусора, если вы будете приносить меньше полиэтиленовых пакетов.
- Затем что и вам небезразлично здоровье животных и Мирового океана. Ежегодно около десятой части произведенного в мире пластика в конце концов оказывается в море, 70% его оседает на дно, остальной продолжает плавать, пока смерчами Тихого океана его не прибывает к мусорным островам.
- Затем что вы не сторонник расточительности. В мире ежеминутно используется примерно миллион новых полиэтиленовых пакетов, в повторное пользование идет меньше 1% из них. За год в мире в среднем расходуется по 10 кг полиэтиленовых пакетов на человека.
- Затем что вы человек «продвинутый» и в курсе проблем полиэтиленовых пакетов. Вы готовы думать собственной головой и действовать. Вас можно поздравить!

| Употребление энергии | Единица измерения | Июль |
|----------------------|-------------------------|------|
| Теплота | МВт·ч/в месяц | |
| Холодная вода | м ³ /в месяц | |
| Горячая вода | м ³ /в месяц | |
| Электроэнергия | кВт·ч/в месяц | |

Июль • July

2012

| Н W | Пн Mo | Вт Tu | Ср We | Чт Th | Пн Fr | Сб Sa | Вс Su |
|--------|----------|---------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|----------|-------------------------------------|
| 26 | | | | | | | 1 <small>Heinamaarjapäev</small> |
| 27 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 28 | 9 | 10 <small>Seitsmevennapäev</small> | 11 | 12 | 13 <small>Maretapäev</small> | 14 | 15 |
| 29 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 30 | 23 | 24 | 25 <small>Jakobipäev</small> | 26 <small>Annepäev</small> | 27 | 28 | 29 <small>Olevipäev</small> |
| 31 | 30 | 31 | | | | | |



Как правильно развести костер? Важно помнить, что

- Открытый огонь можно разводить только в безветренную погоду и на своем участке, на безопасном расстоянии от построек и леса.
- Костер следует раскладывать на негорючей поверхности, под рукой должны иметься средства тушения огня.
- Костер ни на минуту нельзя оставлять без присмотра, под рукой всегда должны быть два 6-килограммовых огнетушителя или же ведро с водой (не менее 20 литров).
- Когда костер прогорит, кострище надо тщательно загасить во избежание самовозгорания.
- При разведении костров необходимо соблюдать правовые акты местного самоуправления, так в некоторых городах и поселках разведение костров строго запрещено.
- Мангалы должны стоять не ближе чем в пяти метрах от каких бы то ни было строений и находиться по постоянным присмотрам.
- Разведение общественных костров необходимо согласовывать с местной спасательной службой, потому что к ним предъявляются особые требования пожарной безопасности.
- О предъявляемых требованиях можно узнать по круглосуточно работающему телефону спасательной службы 1524.

Костры можно разводить...

- ...не ближе чем в 15 метрах от строений (сарай, дом и т.п.) и мест складирования горючих материалов (поленница и т.п.) и по крайней мере на расстоянии 30 метров от леса.
- ...только в безветренную погоду (до 1,5 м/сек) и с учетом направления ветра...
- ...на минеральном грунте (земля, песок, глина), кострище надо окружить негорючим грунтом. Также необходимо следить за тем, чтобы от искр костра не загорелась сухая трава или строение...

| Употребление энергии | Единица измерения | Август |
|----------------------|-------------------|--------|
| Теплота | МВт·ч/в месяц | |
| Холодная вода | мЗ/в месяц | |
| Горячая вода | мЗ/в месяц | |
| Электроэнергия | кВт·ч/в месяц | |

Август • August

2012

| Н W | Пн Mo | Вт Tu | Ср We | Чт Th | Пн Fr | Сб Sa | Вс Su |
|--------|---|----------|----------|----------|----------------------------------|----------|----------|
| 31 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 <small>Lauritspäev</small> | 11 | 12 |
| 33 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 34 |  20 <small>Taas-iseseisvumispäev</small> | 21 | 22 | 23 | 24 <small>Pärtlipäev</small> | 25 | 26 |
| 35 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |



Как настроиться на более экономное потребление?

Будьте честны с самим собой

Когда средства массовой информации говорят о все возрастающем потреблении, то кажется, что разговор идет о ком-то другом, что нас это не касается. Средства массовой информации говорят об этом или с точки зрения экономических показателей или с точки зрения окружающей среды.

Порой нелегко взглянуть на свое отражение или признать свои не слишком умные решения. Это вполне естественно, ведь не видеть проблем значительно проще.


Взгляните правде в глаза: если ежемесячные расходы в результате потребительских кредитов и потребительских привычек зашкаливают, то надо что-то предпринять. Если не видеть в этом проблемы, то она только усугубится.

Если у вас нет проблем с потребительскими кредитами или чрезмерными расходами, то можете радоваться и поздравить себя – вы были вполне успешны.

| Употребление энергии | Единица измерения | Сентябрь |
|----------------------|-------------------------|----------|
| Теплота | МВт·ч/в месяц | |
| Холодная вода | м ³ /в месяц | |
| Горячая вода | м ³ /в месяц | |
| Электроэнергия | кВт·ч/в месяц | |

Сентябрь • September

2012

| Н W | Пн Mo | Вт Tu | Ср We | Чт Th | Пн Fr | Сб Sa | Вс Su |
|--------|----------|----------|----------|----------|----------|---|----------|
| 35 | | | | | |  1 <small>Teadmiste-päev, Ülemaailmine rahupäev</small> | 2 |
| 36 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 <small>Ussimaarjapäev</small> | 9 |
| 37 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 38 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 39 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 <small>Mihkripäev</small> | 30 |



5 способов гладить легко и экономно

- Развешивая белье для просушки, хорошенько расправляйте его. Если места на веревке недостаточно, аккуратно сложите вещь несколько раз. Гладить измятое белье куда труднее.
- Сушите вещи с изнанки. Так они будут иметь менее мятый вид и не выгорят на солнце.
- Гладьте только то, что действительно нужно погладить. Так, носки можно надеть и неглаженные. Нет также смысла гладить кухонные полотенца – они так и так помнутся. Если постельное белье аккуратно сложить в шкаф, то можно вообще обойтись без утюга.
- Сушите мужские сорочки на плечиках. Расправьте рукава и воротничок – правильно высушенную вещь выгладить куда проще и энергии потребуется меньше.
- Выбирайте правильную температуру глаженья, тем самым вы сэкономите и вещь и энергию. Если на одежде указано, что ее можно гладить на втором делении, а она разглаживается и на первом, то пользуйтесь меньшей температурой.

| Употребление энергии | Единица измерения | Октябрь |
|----------------------|-------------------------|---------|
| Теплота | МВт·ч/в месяц | |
| Холодная вода | м ³ /в месяц | |
| Горячая вода | м ³ /в месяц | |
| Электроэнергия | кВт·ч/в месяц | |

Октябрь • October

2012

| Н W | Пн Mo | Вт Tu | Ср We | Чт Th | Пн Fr | Сб Sa | Вс Su |
|--------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------------------------------|
| 40 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 41 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 <small>Kolletuspäev</small> |
| 42 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 43 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 <small>Simunapäev</small> |
| 44 | 29 | 30 | 31 | | | | |



Употребляйте в пищу местные продукты Как поддержать местного производителя?

- Покупайте продукты местных производителей – или прямо у фермеров или найдите магазины, где продают местные продукты.
- Посещайте местные рынки. Между прочим, на рынке можно и поторговаться.
- По возможности покупайте сезонные продукты. Например, если в Эстонии наступил яблочный сезон, и на рынке полно местных яблок, то нет смысла покупать польские. В то же время не стоит забывать, что продукция, выращенная на месте в отапливаемой теплице, едва ли более экологична, чем импортная. Если есть хоть какая-то возможность, то выращивайте фрукты, ягоды, овощи и зелень сами.
- Посещайте те кафе и рестораны, где подают блюда из отечественных продуктов.
- Делайте сами заготовки на зиму. Так вы сможете и зимой лакомиться местными продуктами.

| Употребление энергии | Единица измерения | Ноябрь |
|----------------------|-------------------------|--------|
| Теплота | МВт·ч/в месяц | |
| Холодная вода | м ³ /в месяц | |
| Горячая вода | м ³ /в месяц | |
| Электроэнергия | кВт·ч/в месяц | |

Ноябрь • November

2012

| Н W | Пн Mo | Вт Tu | Ср We | Чт Th | Пн Fr | Сб Sa | Вс Su |
|--------|----------|----------|----------|----------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 44 | | | | 1 | 2 <small>Hingedepäev</small> | 3 | 4 |
| 45 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 <small>Mardipäev</small> | 11 |
| 46 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 47 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 <small>Kadripäev</small> |
| 48 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |



Как сэкономить на топливе?

- Соблюдайте скоростной режим. Воздерживайтесь от лишних разгонов, это не только экономит топливо, но и уменьшает риск попасть в аварию. Важно выдерживать скорость, при которой на километр пути расходуется минимум топлива.
- Пользуйтесь правильной передачей. При первой же возможности переключайтесь на повышенную передачу. В то же время при подъеме в гору не перегружайте двигатель излишне высокой передачей. Это увеличивает расход топлива и плохо сказывается на двигателе.
- Следите за машиной. Плохо отрегулированный автомобиль тратит топливо неэффективно. Непременнo раз в месяц по утрам, когда покрышки еще холодные, проверяйте давление в шинах. Следите за состоянием воздушного фильтра и проверяйте его при каждой замене масла.
- Спросите себя, а обязательно ли ехать на машине. Поездки на расстояние до трех километров наносят окружающей среде огромный вред, поскольку холодный работающий двигатель дает на 60% больше выхлопов, чем разогретый.
- Избегайте поездок в час-пик. Пробки не только портят нервы, но и снижают эффективность поездки на машине.

| Употребление энергии | Единица измерения | Декабрь |
|----------------------|-------------------------|---------|
| Теплота | МВт·ч/в месяц | |
| Холодная вода | м ³ /в месяц | |
| Горячая вода | м ³ /в месяц | |
| Электроэнергия | кВт·ч/в месяц | |

Декабрь • December

2012

| Н W | Пн Mo | Вт Tu | Ср We | Чт Th | Пн Fr | Сб Sa | Вс Su |
|--------|--------------------------------------|--|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|----------|----------|
| 48 | | | | | | 1 | 2 |
| 49 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 50 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 51 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 <small>Toomapäev</small> | 22 | 23 |
| 52 | 24 <small>Jõulupäev</small> | 25 <small>Esimene jõulupüha</small> | 26 <small>Teine jõulupüha</small> | 27 <small>Kolmas jõulupüha</small> | 28 | 29 | 30 |
| 1 | 31 <small>Vana-aasta õhtu</small> | | | | | | |



2013

Январь • January

| Н W | Пн Mo | Вт Tu | Ср We | Чт Th | Пт Fr | Сб Sa | Вс Su |
|--------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 3 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 4 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 5 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

Февраль • February

| Н W | Пн Mo | Вт Tu | Ср We | Чт Th | Пт Fr | Сб Sa | Вс Su |
|--------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 5 | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 6 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 7 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 8 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 9 | 25 | 26 | 27 | 28 | | | |

Март • March

| Н W | Пн Mo | Вт Tu | Ср We | Чт Th | Пт Fr | Сб Sa | Вс Su |
|--------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 9 | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 10 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 12 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 13 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Апрель • April

| Н W | Пн Mo | Вт Tu | Ср We | Чт Th | Пт Fr | Сб Sa | Вс Su |
|--------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 14 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 16 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 17 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 18 | 29 | 30 | | | | | |

Май • May

| Н W | Пн Mo | Вт Tu | Ср We | Чт Th | Пт Fr | Сб Sa | Вс Su |
|--------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 18 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 20 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 21 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 22 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

Июнь • June

| Н W | Пн Mo | Вт Tu | Ср We | Чт Th | Пт Fr | Сб Sa | Вс Su |
|--------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 22 | | | | | | 1 | 2 |
| 23 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 24 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 25 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 26 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

Июль • July

| Н W | Пн Mo | Вт Tu | Ср We | Чт Th | Пт Fr | Сб Sa | Вс Su |
|--------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 27 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 28 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 29 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 30 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 31 | 29 | 30 | 31 | | | | |

Август • August

| Н W | Пн Mo | Вт Tu | Ср We | Чт Th | Пт Fr | Сб Sa | Вс Su |
|--------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 31 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 33 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 34 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 35 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

Сентябрь • September

| Н W | Пн Mo | Вт Tu | Ср We | Чт Th | Пт Fr | Сб Sa | Вс Su |
|--------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 35 | | | | | | | 1 |
| 36 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 37 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 38 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 39 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 40 | 30 | | | | | | |

Октябрь • October

| Н W | Пн Mo | Вт Tu | Ср We | Чт Th | Пт Fr | Сб Sa | Вс Su |
|--------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 40 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 41 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 42 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 43 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 44 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

Ноябрь • November

| Н W | Пн Mo | Вт Tu | Ср We | Чт Th | Пт Fr | Сб Sa | Вс Su |
|--------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 44 | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 45 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 46 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 47 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 48 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

Декабрь • December

| Н W | Пн Mo | Вт Tu | Ср We | Чт Th | Пт Fr | Сб Sa | Вс Su |
|--------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 48 | | | | | | | 1 |
| 49 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 50 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 51 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 52 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 1 | 30 | 31 | | | | | |